**PAMOKOS TEMA**

Fizinio aktyvumo ir skaitmeninės kompetencijos integracija

**PAMOKOS TIKSLAS**

Skatinti fizinį aktyvumą ir įvairių sporto šakų išbandymą, ugdant bendradarbiavimo, komandinio darbo, lyderiavimo, laiko valdymo bei skaitmeninius įgūdžius per skaičiuoklės kūrimo ir duomenų valdymo įgūdžius.

**PAMOKOS KLAUSIMAS**

Kaip sportas ir technologijos gali padėti mums pasiekti daugiau kartu?

**TEMOS ATNAUJINTOSE UGDYMO PROGRAMOSE**

**FIZINIS UGDYMAS, 9 KLASĖ**

**Pasiekimų sritys ir pasiekimai**

A2. Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius sportinius judesius.

A4. Žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus.

A6. Taisyklingai kvėpuoja atlikdamas judesius.

B3. Ugdosi fizinį pajėgumą.

B4. Plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias.

B5. Atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas.

C1. Kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis.

C2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis („žalia, balta ir mėlyna“ aplinkose).

**INFORMATIKA, 9 KLASĖ**

**Pasiekimų sritys ir pasiekimai**

A2. Kuria skaitmeninį turinį, naudoja įvairias priemones.

A3. Tobulina skaitmeninį turinį, vertina ir įsivertina.

C1. Įžvelgia duomenų ryšį su algoritmais, vartoja tinkamas sąvokas.

C2. Tyrinėja duomenis ir atlieka veiksmus su jais.

D2. Parenka ir derina įvairias skaitmenines technologijas.

E1. Komunikuoja skaitmeninėmis technologijomis ir bendradarbiauja virtualioje erdvėje, laikosi etikos principų.

**Konkrečios temos atnaujintose programose:**

*Sveika gyvensena:*

* Fizinis aktyvumas kaip sveikos gyvensenos dalis.
* Sporto rūšių įvairovė ir jų nauda sveikatai.
* Mitybos ir fizinio aktyvumo sąsaja.

*Skaitmeninės technologijos:*

* Skaitmeninių įrankių naudojimas mokymuisi ir darbui.
* Duomenų analizė ir vizualizacija.
* Informacijos paieška ir vertinimas.

*Bendravimas ir bendradarbiavimas:*

* Darbas komandoje.
* Konfliktų sprendimas.
* Efektyvus bendravimas.

*Kūrybiškumas ir inovacijos:*

* Naujų idėjų generavimas.
* Problemų sprendimas netradiciniais būdais.
* Kūrybiškas saviraiškos būdų taikymas.

**Pamoka siejama su šiomis švietimo vystymosi temomis:**

**Tvarus vystymasis**: Skatinant fizinį aktyvumą, mažinamas aplinkos tarša ir skatinamas sveikesnis gyvenimo būdas.

**Įtraukusis ugdymas**: Pamoka gali būti pritaikyta mokiniams su skirtingais gebėjimais ir poreikiais.

**Mokymasis visą gyvenimą**: Ugdomi įgūdžiai, kurie bus naudingi mokiniams visą gyvenimą.

**TEMOS TURINYS PROGRAMOSE**

Ši pamoka integruoja kelias svarbias šiuolaikinio ugdymo programas apimančias temas:

lentelė Temos turinys programose

| **Temų sugrupavimas** | **Šiuolaikinio ugdymo programas** |
| --- | --- |
| **Pagrindinės temos** | **Sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas**: Pamoka akcentuoja fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, skatina įvairių sporto šakų išbandymą ir formuoja sveikos gyvensenos įpročius. |
| **Skaitmeninis raštingumas**: Mokiniai įgyja praktinių įgūdžių naudojantis skaitmeniniais įrankiais, analizuoja duomenis ir kuria skaitmeninį turinį. |
| **Kompetencijų ugdymas**: Pamoka ugdo tokias svarbias kompetencijas kaip bendradarbiavimas, kritinis mąstymas, kūrybiškumas ir problemų sprendimas. |
| **Tarpdisciplininis mokymas**: Sėkmingai integruoja fizinio ugdymo, matematikos, informacinių technologijų ir kitų dalykų žinias. |
| **Sveika gyvensena** | **Fizinio aktyvumo svarba**: Akcentuojama, kaip fizinis aktyvumas stiprina sveikatą, gerina nuotaiką ir padeda mokytis. |
| **Sporto įvairovė**: Pristatomos įvairios sporto šakos ir jų nauda sveikatai. |
| **Sveikos gyvensenos įpročiai**: Formuojami įpročiai, susiję su mityba, miegu ir fiziniu aktyvumu. |
| **Skaitmeninės technologijos** | **Skaitmeninių įrankių naudojimas**: Mokiniai mokosi naudotis skaičiuoklėmis, kurti grafikus ir analizuoti. |
| **Duomenų analizė**: Mokiniai mokosi rinkti, analizuoti ir interpretuoti duomenis. |
| **Informacijos paieška ir vertinimas**: Mokiniai mokosi kritiškai vertinti informaciją ir ją taikyti praktikoje. |
| **Bendravimas ir bendradarbiavimas** | **Komandinis darbas**: Mokiniai dirba komandose, dalijasi atsakomybe ir sprendžia užduotis kartu. |
| **Konfliktų sprendimas**: Mokiniai mokosi konstruktyviai spręsti iškylančius nesutarimus. |
| **Efektyvus bendravimas**: Mokiniai mokosi aiškiai išreikšti savo mintis ir klausytis kitų. |
| **Kūrybiškumas ir inovacijos** | **Naujų idėjų generavimas**: Mokiniai skatinami ieškoti netradicinių sprendimų. |
| **Problemų sprendimas**: Mokiniai mokosi kūrybiškai spręsti problemas. |
| **Kūrybiškas saviraiškos būdų taikymas**: Mokiniai gali pristatyti savo rezultatus įvairiomis kūrybinėmis formomis. |

**UŽDAVINIAI**

1. Suvokti fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir bendrai gerovei.
2. Suprasti skirtingų sporto šakų naudą ir įvairovę.
3. Pažinti pagrindines skaičiuoklės kūrimo ir duomenų valdymo funkcijas.
4. Suvokti duomenų analizės svarbą sprendimų priėmime.

**KOMPETENCIJOS**

*Fizinio aktyvumo kompetencija*

Mokiniai įgis žinių apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, išmoks įvairių pratimų ir sporto šakų, lavins savo fizinius gebėjimus.

*Skaitmeninė kompetencija*

Mokysis naudotis skaičiuokle, analizuoti duomenis, kurti formules, naudojant elementarias funkcijas, kurti grafikus ir pristatyti informaciją.

*Mokymosi mokytis kompetencija*

Mokysis savarankiškai ieškoti informacijos, spręsti problemas, reflektuoti savo veiksmus.

*Socialinė ir emocinė kompetencija*

Lavins bendravimo, bendradarbiavimo, lyderiavimo įgūdžius, išmoks dirbti komandoje, valdyti laiką ir spręsti konfliktus.

*Kūrybiškumo ir inovacijų kompetencija*

Mokysis kūrybiškai taikyti įgytas žinias ir įgūdžius, generuoti idėjas, ieškoti netradicinių sprendimų.

**Mokiniai įgys šias žinias ir įgūdžius:**

*Fizinio aktyvumo srityje*

* Supratimas, kaip fizinis aktyvumas veikia sveikatą.
* Žinios apie įvairius fizinius pratimus ir kai kurias sporto šakas.
* Sveikos gyvensenos įgūdžiai.

*Skaitmeninių technologijų srityje*

* Skaičiuoklės kūrimas ir naudojimas.
* Duomenų įvedimas, redagavimas ir analizė.
* Grafikų kūrimas ir interpretacija.
* Pagrindinės sąvokos apie duomenų valdymą.

*Bendrųjų įgūdžių srityje*

* Komandinis darbas ir bendravimas.
* Problemų sprendimas.
* Kritinis mąstymas.
* Kūrybiškumas.
* Pristatymo įgūdžiai.
* Savarankiškumas.

**Kaip įgytos per šią pamoką kompetencijos bus naudingos ateityje?**

*Darbo rinkoje*

Šiuolaikinės darbo vietos reikalauja įvairiapusių kompetencijų, įskaitant fizinį aktyvumą, skaitmeninius įgūdžius, bendravimą ir problemų sprendimą.

*Asmeniniame gyvenime*

Įgytos kompetencijos padės mokiniams sveikai gyventi, efektyviai dirbti, bendrauti su kitais žmonėmis ir priimti pagrįstus sprendimus.

*Tolesniame mokyme*

Šios kompetencijos bus naudingos studijuojant įvairias disciplinas, kuriose reikalingas tiek teorinis, tiek praktinis mąstymas.

**PRIEMONĖS**

* Krepšinio, tinklinio, futbolo, kukurūzinio žaidimo kamuoliukas, disko golfo įranga.
* Virvė.
* Teisėjavimo lapai (pridedama).
* Lapas kiekvienai komandai, nurodantis starto stotelę (pridedama).
* Planšetinis kompiuteris su interneto prieiga.

**VERTINIMO BŪDAI**

*Vertinimo tikslas*

Įvertinti, kiek mokiniai pasiekė pamokos tikslą, t. y. įgijo žinių apie fizinį aktyvumą, išsiugdė skaitmeninius įgūdžius ir lavino bendrąsias kompetencijas.

***Galimi vertinimo būdai*** pamokai, integruojančiai fizinį aktyvumą ir skaitmenines kompetencijas:

*1. Stebėjimas ir įrašai*

* Mokytojas stebi mokinių veiklą, bendravimą, problemų sprendimą, kūrybiškumą ir užsirašo pastebėjimus.
* Trumpi aprašymai apie konkrečius mokinių veiksmus, kurie iliustruoja jų pasiekimus arba sunkumus.

*2. Savęs vertinimas*

* Mokiniai rašo apie savo patirtį, ką naujo išmoko, su kokiais sunkumais susidūrė ir kaip juos įveikė.
* Mokiniai vertina savo pasiekimus pagal pateiktus kriterijus (nuo 1 iki 10 balų).

*3. Bendraklasių vertinimas*

* Mokiniai pateikia atsiliepimus apie savo komandos narių darbą.
* Komanda bendrai įvertina savo pasiekimus ir pateikia pagrindimą.

*4. Sukurto produkto vertinimas*

* Vertinamas skaičiuoklės funkcionalumas, duomenų tikslumas, vizualinis pateikimas ir kūrybiškumas.
* Vertinamas mokinių gebėjimas aiškiai ir įdomiai pristatyti savo darbą.

*5. Vertinimo kriterijai*

**Fizinio aktyvumo kompetencija:** Dalyvavimas veiklose, fizinių pratimų atlikimas, sveikos gyvensenos principų supratimas.

**Skaitmeninė kompetencija:** Skaičiuoklės kūrimas ir naudojimas, duomenų analizė, grafikų kūrimas, informacijos pristatymas.

**Mokymosi mokytis kompetencija:** Savarankiškumas, problemų sprendimas, refleksija.

**Socialinė ir emocinė kompetencija:** Bendradarbiavimas, komunikacija, lyderiavimas, konfliktų sprendimas.

**Kūrybiškumo ir inovacijų kompetencija:** Originalios idėjos, netradiciniai sprendimai.

**Vertinimo įrankiai**

Vertinimo rubrikos, aiškiai apibrėžiančios skirtingus pasiekimų lygius.

lentelė . Pavyzdinė vertinimo rubrikos pasiekimų lygių lentelė

| **Kriterijus** | **1-3 balai (pradinis lygis)** | **4-6 balai (vidutinis lygis)** | **7-10 balai (aukštas lygis)** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fizinio aktyvumo dalyvavimas** | Retkarčiais dalyvauja, sunkiai įsitraukia į veiklas. | Dažniausiai dalyvauja, bet kartais pasyvus. | Aktyviai dalyvauja visose veiklose, skatina kitus. |
| **Skaičiuoklės naudojimas** | Naudoja tik pagrindines funkcijas, daro klaidų. | Naudoja įvairias funkcijas, kuria paprastus grafikus, bet daro nedidelių klaidų. | Kuria sudėtingas formules ir grafikus, analizuoja duomenis, pateikia išvadas. |
| **Bendradarbiavimas komandoje** | Mažai bendradarbiauja, dirba savarankiškai. | Kartais bendradarbiauja, bet dažniau dirba savarankiškai. | Aktyviai bendradarbiauja, padeda kitiems komandos nariams, prisideda prie bendrų sprendimų. |
| **Problemų sprendimas** | Sunkiai sprendžia užduotis, reikalauja daug pagalbos. | Sprendžia užduotis su nedidele pagalba. | Savarankiškai sprendžia įvairias problemas, siūlo kūrybiškus sprendimus. |
| **Kūrybiškumas** | Naudoja tik pateiktus sprendimus, nesugeba generuoti naujų idėjų. | Kartais pateikia savo idėjų, bet jos nėra originalios. | Pateikia originalių idėjų, kūrybiškai taiko įgytas žinias. |
| **Pristatymas** | Sunku suprasti pristatymą, nėra aiškių išvadų. | Pristatymas yra aiškus, bet trūksta detalių. | Pristatymas yra aiškus, struktūruotas, įdomus, pateikiamos aiškios išvados. |
| **Refleksija** | Sunku įvertinti savo darbą, nesupranta, ko išmoko. | Įvertina savo darbą, bet ne visada gali paaiškinti, ką išmoko. | Giliai reflektuoja savo darbą, susieja jį su kitomis temomis, siūlo tobulėjimo būdus. |

**METODAI**

**Projektinis mokymas**. Skaičiuoklės kūrimas ir pristatymas.

**Diskusijos**. Fizinio aktyvumo naudos aptarimas, struktūruotų duomenų duomenų analizę ir kt.

**Demonstravimas**. Mokytojo pavyzdys, kaip naudotis skaičiuokle siekiant sukurti klasių visų stotelių rezultatų lentelę ir vizualizuoti duomenis.

**Kooperatyvinis mokymasis**. Darbas komandose.

**Mokymasis iš klaidų**. Skatinimas eksperimentuoti ir mokytis iš klaidų.

**Šie metodai mokiniams leis:**

* Aktyviai dalyvauti mokymosi procese.
* Įgyti praktinių įgūdžių.
* Lavinti kritinį mąstymą ir problemų sprendimo gebėjimus.
* Dirbti komandoje ir bendrauti.
* Mokytis savarankiškai.

**VIETA**

Stadionas ir „lauko klasė**“**

**KLASĖ**

9 klasės (gali būti naudojama nuo 7 iki 12 klasių, tačiau geriausiai tinka 9 klasei)

**KLASIŲ, MOKINIŲ SKAIČIUS**

Pamokos aprašymas orientuotas 5 (penkioms) klasėms (iki 30 mokinių/klasė), t.y. maksimum 150 mokinių. Išeliminavus reikalingą stotelių (fizinio aktyvumo veiklų) skaičių, galima pritaikyti reikalingam klasių skaičiui.

**Temos sąvokos**

* **Sporto ir technologijų sinergija**. Ši sąvoka pabrėžia, kaip sportas ir technologijos gali būti derinamos, kad pasiektumėte geresnių rezultatų.
* **Aktyvus gyvenimo būdas ir skaitmeninis raštingumas**. Ši sąvoka pabrėžia dviejų svarbių 21 amžiaus įgūdžių – fizinio aktyvumo ir skaitmeninio raštingumo – sąsają.
* **Duomenų analizė sporte**. Ši sąvoka akcentuoja, kaip duomenys gali būti naudojami sportinių pasiekimų analizei ir tobulinimui.
* **Komandinis darbas ir technologijos**. Ši sąvoka pabrėžia, kaip technologijos gali padėti komandoms efektyviau dirbti kartu.

**VEIKLOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pamokos dalis** | **Veiklos aprašymas** | **Priemonės** | **Laikas minutė-mis** |
| **Įvadas**  **SUDOMINIMAS** | • Mokytojas trumpai pristato pamokos tikslus ir užduotis.  • Kiekviena klasė gauna lapą su savo maršrutu (nuo kurios stotelės pradeda).  • Teisėjai pasirenkami iš mokinių, jie gauna teisėjų lapus.  • Mokytojas paaiškina taisykles ir kaip bus skaičiuojami taškai. | - | 5 |
| **PAGRINDINĖ DALIS (DVI VEIKLOS KRYPTYS)** | | **Mokiniai pasirenka ar dalyvaus fizinėje veikloje (I veiklos kryptis), ar skaitmeninėje veikloje (II veiklos kryptis)** | |
| **I VEIKLOS KRYPTIS**  **5 (penkių) klasių komandoms paruoštos fizinio aktyvumo veiklos** | Komandos palieka vienodą mokinių skaičių per visas klases. Mokiniai, neįeinantys į tokią komandą, tampa teisėjai ir gauna Teisėjo pildymo lapą (pridedamas). Jiems mokytojas paaiškina žaidimo, kurį jie lieka teisėjauti, taisykles.  Komandos juda savo maršrutais, kiekvienoje stotelėje praleidžia iki 10 minučių.  • Teisėjai fiksuoja kiekvienos komandos rezultatus savo lapuose.  • Po kiekvienos stotelės komandos keliauja prie kitos. | • Krepšinio, tinklinio, futbolo, kukurūzinio žaidimo kamuoliukas, disko golfo įranga.  • Teisėjavimo lapai.  • Lapas kiekvienai komandai, nurodantis ir komandos starto stotelę. | 50 |
| **Stotelių aprašymas** | **Stotelė „KREPŠINIS“**  **Užduotis**: Įmesti kuo daugiau kamuolių į krepšį iš skirtingų atstumų.  **Variacijos**:   * Komandinės estafetės. * Laisvųjų metimų konkursas. * Driblingas su kliūtimis.   **Skaitmeninis elementas**: Kiekviena komanda fiksuoja savo rezultatus ir vėliau juos įveda į bendrą klasės skaičiuoklę.  **Vertinimo kriterijai**: Tikslumas, greitis, komandinis darbas.  **Stotelė „TINKLINIS“**  **Užduotis**: Žaisti tinklinį, laikantis taisyklių.  **Variacijos**:   * Mini tinklinis. * Tinklinis su skirtingomis kamuolių rūšimis (pvz., lengvesniais arba sunkesniais). * Tinklinis su apribojimais (pvz., galima liesti kamuolį tik viena ranka).   **Skaitmeninis elementas**: Komandos gali skaičiuoti savo taškus ir vėliau juos įvesti į skaičiuoklę, kad būtų galima palyginti rezultatus.  **Vertinimo kriterijai**: Technikos taisyklingumas, komandinė sąveika, taškų skaičius.  **Stotelė „FUTBOLAS“**  **Užduotis**: Žaisti mini futbolą, laikantis taisyklių.  **Variacijos**:   * Futbolas su mažesniu kamuoliu. * Futbolo estafetės. * Tikslus smūgiai į vartus.   **Skaitmeninis elementas**: Komandos gali skaičiuoti prabėgtus metrus arba įmuštus įvarčius ir įvesti duomenis į skaičiuoklę.  **Vertinimo kriterijai**: Pasiekimų tikslumas, greitis, komandinis darbas.  **Stotelė „KUKURŪZINIS ŽAIDIMAS“**  **Užduotis**: Žaisti kukurūzinį žaidimą, laikantis taisyklių.  **Variacijos**:   * Kukurūzinis su skirtingo dydžio kamuoliukais. * Kukurūzinis su kliūtimis. * Komandinis kukurūzinis.   **Skaitmeninis elementas**: Komandos gali skaičiuoti perduotus kamuoliukus arba įmuštus taškus ir įvesti duomenis į skaičiuoklę.  **Vertinimo kriterijai**: Tikslumas, greitis, komandinis darbas.  **Stotelė „DISKO GOLFAS“**  **Užduotis**: Mesti diską į taikinį.  **Variacijos**:   * Skirtingo dydžio ir svorio diskai. * Įvairūs atstumai iki taikinio. * Komandinės varžybos.   **Skaitmeninis elementas**: Kiekvienas žaidėjas gali fiksuoti savo rezultatus ir įvesti juos į bendrą klasės skaičiuoklę.  **Vertinimo kriterijai**: Tikslumas, atstumas, technika.  *Prieš pradedant fizinę veiklą, galima trumpai papasakoti apie sporto šakos naudą sveikatai ir tos sporto šakos techniką.* |  |
| **II VEIKLOS KRYPTIS**  **5 (penkių) klasių komandoms paruoštos fizinio aktyvumo veiklos** | Pamokos metu mokiniai , pasirinkę II veiklos kryptį, kuria skaičiuoklę, kurioje būtų įvedami kiekvienos komandos taškai:   * Skaičiuoklė turi automatiškai apskaičiuoti galutinius komandų rezultatus ir juos pateikti vizualiai patraukliu būdu (pvz., diagramoje ar/ir naudojant sąlyginio formatavimo funkcionalumą). * Mokytojas demonstruoja reikalingą atlikti užduotį skaičiuoklės funkcionalumą. * Veikla vyksta „lauko klasėje“. * Pamokos užbaigimo dalyje teisėjai perduoda arba patys įveda surinktus duomenis į skaičiuoklę. | * Planšetinis kompiuteris su interneto prieiga * Skaičiuoklė Microsoft Office365 Excel online (jeigu mokykla naudoja Microsoft Office365) arba Google Sheets. |  |
| **UŽBAIGIMAS** | * Visos komandos susirenka prie paskutinės stotelės. * Visi kartu atlieka virvės traukimo pratimą. * Teisėjai ar mokiniai, pasirinkę II veiklos kryptį, suveda visus surinktus taškus į bendrą skaičiuoklę. * Mokytojas pristato galutinius rezultatus ir apdovanoja geriausias komandas ir paaiškina galutinio vertinimo rezultato pagal taikomus vertinimo būdus logiką. | * Virvė | 10 |
| **Refleksija/ įsivertinamas** | * Mokiai aptaria pamokos įspūdžius. * Mokytojas pagiria mokytojus, įvertina jų pastangas. | - | 5 |
| **Bendras laikas** | | **1,5 valandos**  **1 val. 30 min.**  **2 pamokos** | |